



SPINE GYM urządzenie do ćwiczeń mięśni głębokich kręgosłupa

Opis produktu:

SpineGym to urządzenie do treningu **mięśni głębokich kręgosłupa i brzucha** poprzez wykonywanie krótkich izometrycznych ćwiczeń. Urządzenie pozwala na **ćwiczenia w pozycji stojącej** w profesjonalnych ośrodkach i gabinetach rehabilitacyjnych, jak i w zaciszu własnego domu.

Zdjęcia produktu:



Szczegółowy opis produktu:

SPINE GYM - urządzenie do ćwiczeń mięśni głębokich kręgosłupa

SpineGym oferuje nową formę ćwiczeń mięśni odpowiedzialnych za prawidłową postawę ciała. Obejmuje ćwiczenia pleców oraz brzucha w optymalnej, stojącej pozycji. To urządzenie łatwe w użyciu - zarówno w ośrodku rehabilitacyjnym pod okiem fizjoterapeuty, jak i w domu, biurze czy na siłowni. Korzystanie ze SpineGym pozwala na ćwiczenie grup mięśniowych stabilizujących kręgosłup. Już niewielkie ruchy aktywują mięśnie głębokie. Wykonane z wytrzymałego włókna drążki zapewniają dynamiczny opór we wszystkich wykonywanych ćwiczeniach, który rośnie wraz z aktywną pracą ćwiczącego i odchyleniem ciała od pozycji neutralnej. Uniwersalna i prosta konstrukcja zapewnia bezpieczeństwo i stabilizację każdemu ćwiczącemu. SpineGym umożliwia efektywny trening fundamentalnych ruchów wyprostu, zgięcia i rotacji.

Sprawdzi się idealnie w:

- zespołach bólowych pleców oraz ich prewencji,
- poprawie stabilności posturalnej,
- stabilizacji tułowia,
- poprawie postawy ciała przez aktywację mięśni posturalnych,
- nauce budowania stabilizacji centralnej.

Trening mięśni brzucha i mięśni pleców przy użyciu SpineGym mogą stać się częścią codziennej rutyny. Podstawowe ćwiczenia można urozmaicić dodaniem oporu zewnętrznego w postaci hantli lub elastycznej taśmy. Efekty wprowadzenia treningów ze SpineGym przebadano na Uniwersytecie Jyväskylä w Finlandii. Grupie pracowników mających siedzący tryb pracy zalecono ćwiczenie jedynie przez 5 minut dziennie. Wyniki uzyskano porównując sygnały EMG przed rozpoczęciem i po zakończeniu 2-tygodniowego programu ćwiczeń.

Dane przedstawiają się następująco:

- 141% poprawa aktywacji mięśni brzucha,
- 80% poprawa aktywacji mięśni pleców,
- znaczna poprawa postawy i siły mięśni brzucha,
- 90% użytkowników uznało metodę szkolenia za skuteczną lub bardzo skuteczną.

W grupie osób starszych (średnia wieku 82 lat) wprowadzono 4-5 minutowy trening 3 razy w tygodniu przez okres 2 miesięcy. Efekty, które zaobserwowano:

- 74% poprawa stabilności posturalnej,
- 41% zwiększenie szybkości chodu.

Cechy charakterystyczne:

- SpineGym oferuje zupełnie nowy sposób na wzmocnienie kręgosłupa, który jest niezbędny dla równowagi, stabilności, zmniejszenia bólu pleców i poprawy postawy,
- wyniki można zobaczyć już po 5-10 min. każdego dnia w ciągu 1-3 tygodni. Wymagany ruch jest mały, ale niezwykle skuteczny,
- urządzenie do ćwiczeń pleców SpineGym jest łatwe w użyciu i można je złożyć w ciągu kilku sekund. Z regulowaną szerokością, odpowiednią dla wszystkich rozmiarów ciała i grup wiekowych,
- rekomendowany do aktywowania mięśni tułowia i pleców (zatwierdzony przez London Spine Clinic na Harley Street).

Podstawowe ćwiczenia mogą zostać urozmaicone poprzez integracje treningu oporowego z ćwiczeniami SpineGym. Aby zapewnić dodatkową stabilność i zwiększyć poziom wykonywanych ćwiczeń, urządzenie SpineGym może być używane z hantlami lub drążkiem. Istnieje kilka korzyści z wykonywania treningu z SpineGym Core Exerciser: plecy pozostają podparte i w anatomicznie poprawnej pozycji podczas ćwiczeń. możliwe jest wtedy wykonywanie płynniejszych ruchów, ponieważ ciało jest bardziej stabilne. Urządzenie jest łatwe w użyciu, a dzięki podparciu ciała ćwiczenia są łatwiejsze i wygodniejsze do wykonania, umożliwiając jednocześnie koncentrację na prawidłowym ruchu.

Informacje:

Opcje produktu: